

BAB 7

KESIMPULAN dan SARAN

7.1 Kesimpulan

Terapi kognitif teknik *problem solving* yang selalu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat mengatasi masalah serta stres yang kita alami. Dengan menerapkan terapi kognitif teknik *problem solving* dapat menurunkan tingkat stres dari tingkat stres sedang ke tingkat stres ringan, dari tingkat stres ringan ke tidak stres. Hal ini dipengaruhi oleh teknik *problem solving* yang lebih mengutamakan pemecahan masalah secara mendalam dan solusi masalah yang tepat sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang ada.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Instansi/Pelayanan Keperawatan

Menyusun program terapi kognitif teknik *problem solving* dalam upaya mengurangi tingkat stres dengan sasaran kelompok mahasiswa atau SMA/SMK.

7.2.2 Bagi Responden

Menyarankan untuk terus menerapkan terapi kognitif teknik *problem solving* dalam mengatasi stres supaya stres bisa berkurang. Meskipun berkurang tetap diterapi agar stres tidak timbul kembali.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menerapkan kelompok kontrol dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulghani, H. M. Alkanhal, A. A., Mahmoud, E. S. Ponnampersuma G. G. Alfari, E. A. (2011). Stress And Its Effects On Medical Students: A Cross-Sectional Study At A College Of Medicine In Saudi Arabia. *J Health Popul Nutr.* 29 (5), 516-522. Diunduh tanggal 22 November 2017, dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3225114/>

Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.

American College Health Association. (2013). American College Health Association National College Health Assessment 11: Reference Group Executive Summary Fall 2013. Hanover, MD: American College Health Association. Diunduh pada tanggal 22 November 2017, dari https://www.google.co.id/?gws_rd=cr,ssl&ei=5P6YVuzOcOQaKTXu9gE#q=American+College+Health+Association+National+College+Health+Assessment+11:+Reference+Group+Executive+Summary+Fall+2013.+Hanover

Astuti & Wulandari. (2009). *Hubungan Antara Problema Pribadi Dengan Stres Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Jalur Umum Akademik Kebidanan Panti Wilasa Semarang*. Jurnal Kebidanan Panti Wilasa. Diunduh Tanggal 8/11/2017, dari <http://ejurnal.akbidpantiwilasa.ac.id>

Augesti, G. Lisiswanti, R. Saputra, O. Nisa, K. (2015). Differences In Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students In Medical Faculty of Lampung University. *J Majority.* 4 (4), 50-56. Diunduh tanggal 22/11/2017, dari https://www.google.co.id/?gws_rd=cr,ssl&ei=5P6YVuzOcOQaKTXu9gE#q=%29.+Differences+In+Stress+Level+Between+First+Year+and+Last+Year+Medical+Students+In+Medical+Faculty+of+Lampung+University

Damayanti, Y. (2012). *Perbedaan Tingkat Stres Sebelum Dan Setelah Pelatihan Management Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Asrama Aceh*. Empathy Jurnal Fakultas Psikologi. Diunduh tanggal 23 Agustus 2016, dari <http://jogjapress.com>.

Ekasari, A. & Susanti, D. N. (2013). Hubungan antara optimisme dan penyesuaian diri dengan stres pada Narapidana Kasus Napza Dilapas kelas II A Bulak Kapal Bekasi. *Journal Soul*. Diunduh 22 November 2017, dari <http://www.ejournal-unisma.net>.

Febriana dkk. (2016). *Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying*. Jurnal Ilmu Keperawatan. Diunduh tanggal 18 Oktober 2017, dari <http://www.jik.ub.ac.id>

Gunarsa, S. D. (2007). Psikologi untuk membimbing. Jakarta: Gunung Mulia.

Handayani, (2013). Prevalensi Depresi Dan Gambaran Stressor Psikososial Pada Remaja Sekolah Menengah Umum Di Wilayah Kota Madya Malang. Jurnal Kedokteran Brawijaya. Diunduh 22 November 2017, dari <http://jkb.ub.ac.id>

Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Skripsi strata satu, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Hasan, A. B. P. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Hidayat, A. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan; Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Kelapa Pariwira.

Hurlock E. B. (2014). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (diterjemahkan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga. (buku asli diterbitkan 1980).

Indra, S. F. (2012). *Perbedaan Mekanisme Koping Mahasiswa Baru FKM UI Reguler 2011 yang Tinggal Bersama Orang Tua Dengan yang Tidak Tinggal Bersama Orang Tua*. Skripsi Strata Satu, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Izzaty & Ayriza. (2016). *Perkembangan Fisik Dan Kogitif Masa Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi Perkembangan Dewasa Dan Lansia. Diunduh Tanggal 10/11/2017, dari <http://staff.uny.ac.id>

Lora, M D. (2013). *Pengaruh Pendekatan Kognitif Untuk Mengurangi Stres Dalam Penyusuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. Empathy Jurnal Fakultas Psikologi. Diunduh tanggal 23 Agustus 2016. Dari <http://uad.ac.id>

Mackenzie & Kocovski. (2016). *Mindfulness Based Cognitive Therapy For Depression: Trends and Developments*. Jurnal Psychology Research And Behaviour Management. Diunduh tanggal 18/11/2017, dari <https://www.Dcbi.nlm.nih.gov/pinc/articles/PMC486939>

Maryati. (2015). *Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja*. Digital Library. Diunduh tanggal 23 Agustus 2016, <http://digilib.uin-suka.ac.id>.

Mashudi, F.. (2013). Psikologi Konseling. Jogjakarta : Penerbit IRCiSoD

Nasir, A., dan Abdul., M. (2011). *Dasar- Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika

Nasir, A. dan Muhith. (2011). *Daar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2014). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.

Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.

Okun B. F. (1990). *Seeking Connection in Psychotherapy*. San Francisco & Oxford: Jossey-Bass Publishers.

Pratama, (2015). Model Adaptasi Calista Roy. Diunduh tanggal 25 Januari 2017.<http://nersjofan.blogspot.co.id/2015/03/model-adaptasi-callista-roy-mata-kuliah.html>

Prawitasari, dkk. (2003). *Psikoterapi*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Belajar.

Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Penerbit Nuha Medika.

Purnawati, (2015). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. Jurnal Medika Udayana. Diunduh tanggal 16 Januari 2018. Dari <http://ojs.unud.ac.id>

Putri, A., dan Budiani, M. S. (2012). Pengaruh Kelelahan Emosional terhadap Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Ilmiah Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya*.

Rahman, T. (2015). *Analisis Statistik Penelitian Kesehatan*. Bogor : IN MEDIA.

Rahmawati. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan Diunduh tanggal 8 November 2017, dari <http://repository.umy.ac.id>

Ramadhani, 2013. Terapi Kognitif. Diunduh tanggal 25 januari 2017.<http://studentners.blogspot.co.id/2013/11/terapi-kognitif.html>.

Rakhmawati. (2014). *Sumber Stress Akademik dan Pengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta*. Jurnal Keperawatan. Diunduh tanggal 18 November 2017, dari <http://ejurnal.poltekkesJakarta3.ac.id>

Rossi, R. (2014). *Persepsi Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Terhadap Perubahan Proses Pembelajaran*. Skripsi strata satu, Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.

Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Setyoadi, dkk. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.



Sharif, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : Penerbit EGC.

Stuart, G. W. (2009). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. St Louis: Mosby.

Utomo. (2008). Hubungan Antara Model-Model Coping Stres dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN). *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Islam Malang.

Wartonah, T. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.

Yusuf, I. S. (2014). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Terhadap Penurunan Derajat Stres*. Universitas Islam Bandung Repository. Diunduh tanggal 23 Agustus 2016. <http://hdl.handle.net/123456789/1165>.

